

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Епиколопов С. Н., Дворянчиков Н. В. Концепции и перспективы исследования пола в клинической психологии //Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 3.
2. Захаров А. И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей //Вопр. психологии. 1982. № 1.
3. Коломинский Я. Л., Меттсас М. Х. Полоролевое развитие ребенка в дошкольном возрасте //Генетические проблемы социальной психологии: Сб статей / Под. ред. Я. Л. Коломинского, М. И. Лисиной. М.: Изд-во "Университетское", 1985.
4. Кон И. С. Ребенок и общество (Историко-этнографическая перспектива). М.: "Наука", 1988.
5. Ретина Т. А. Анализ теории полоролевой социализации в современной западной психологии //Вопр. психологии. 1987. № 2.
6. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования /Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Педагогика, 1989.
7. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика Пресс, 1992.
8. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. М.: Эксмо - Пресс, 1999.
9. Хоментаскус Г. Т. Семья глазами ребенка. М.: Педагогика, 1989.

Л.Г. Попова

## **РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ КАК НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП РАБОТЫ ПО КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Агрессивность как одно из наиболее интересных эмоциональных состояний давно привлекает внимание многих исследователей. Вопросы снятия агрессивности или сублимирования занимались представители практически всех школ и направлений психологии, что несомненно свидетельствует об актуальности данной проблемы.

В детском и подростковом возрасте агрессивность и ее проявления особенно обращают на себя внимание, поскольку внешнему выражению такого качества зачастую не находится объяснения.

Очень часто агрессивность ставят в один ряд с асоциальностью и называют одним из факторов, определяющих склонность к нарушению нравственно-этических и правовых норм общества. Однако, такая точка зрения применима лишь к взрослым людям. Мы же разделяем мнение

П.М. Бреслава [1], который считает, что рассматривать и тем более оценивать поведение ребенка с точки зрения этических критериев является методологической ошибкой, поскольку этические критерии предполагают развитое нравственное самосознание, которого у детей еще нет. О формировании моральных «императивов» как внеситуативных принципов и идеалов, предполагающих не только высокий уровень развития умственных действий, но и их абстрактность, можно с достаточным основанием говорить лишь с юношеского возраста.

По мнению большинства современных ученых, занимающихся данной проблемой (П.М. Бреслав [1], К. Бютнер [2], И.А. Фурманов [3] и др.), агрессивность в детском, а в особенности в подростковом возрасте, формируется как форма протеста против непонимания взрослых, из-за неудовлетворенности своим положением в обществе. Вместе с тем на развитие агрессивности влияют также особенности темперамента ребенка (например, возбудимость и сила эмоций), способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Кроме того, замечено, что такие особенности детей младшего возраста, как неумение контролировать себя, тормозить свои действия, психомоторная расторможенность, повышенная моторная активность, зачастую проявляются в болтливости, вертлявости, стремлении бегать, бороться друг с другом, что порой перерастает в драки и воспринимается окружающими как агрессивное поведение.

На противоположном полюсе по отношению к агрессивности находится способность к эмпатии. Выделяя отличительные черты агрессивных подростков, исследователи отмечают повышенную тревожность, эгоцентризм, эмоциональную грубость, озлобленность и т.п. Но также дети не способны к сопереживанию, не умеют «вживаться» и «вчувствоваться» в состояние другого человека.

Мы предположили, что развитие эмпатии должно привести к снижению агрессивности ребенка.

Разрабатывая коррекционную программу, мы исходили из следующих особенностей агрессивных детей.

1. Сосредоточенность на том, что происходит в данный момент, особенно на том, что им кажется агрессивным. Сверхчувствительность к любым непредсказуемым действиям, производящим впечатление «преднамеренных», совершенных с целью нанести вред.

Эти дети раньше не раз встречались с непредсказуемостью своих родителей, которые могли без причины «взорваться», а потом также неожиданно приласкать ребенка. Это привело к тому, что дети заранее ожидают проявления враждебности со стороны других людей. В работе с такими детьми необходимо помочь им посмотреть на ситуацию по-

другому, снять напряжение, вызванное постоянным ожиданием нападения.

2. Неспособность оценить собственные физические возможности, силу удара, например, и собственный агрессивный настрой. Поэтому часто можно наблюдать, как такой ребенок оправдывает свои действия тем, что его спровоцировали, пытается найти виновника.

В коррекционной работе здесь главное – помочь ребенку научиться принимать на себя ответственность за свои действия.

3. Ограниченное количество реакций, которые могут быть предложены в ответ на какое-то действие. В основном, это реакции агрессивные, имеющие генерализованный защитный характер.

Такому ребенку нужно помочь выработать другие реакции, расширить их диапазон, чтобы была возможность выбрать наиболее адекватную и приемлемую. А сама возможность альтернативного выбора предполагает более внимательное отношение к другому человеку и позволяет по-другому посмотреть на ситуацию.

4. Очень часто выясняется, что агрессивные дети плохо считают невербальную информацию об эмоциях. Многие состояния они путают и не умеют различать их оттенки и переходы из одного состояния в другое.

В такой ситуации очень важным представляется помочь ребенку научиться адекватно воспринимать состояние другого человека.

5. Пониженная чувствительность ко всему, что, по их мнению, непосредственно к ним не относится. Конструирование ситуации, исходя из своих особенностей, подмена ею реальной ситуации, то есть неправильное чувствование ситуации.

6. Эмоциональная дистанция от всех окружающих. Нередко – иллюзия, что агрессивное поведение придает силу. И, как следствие, отторжение со стороны сверстников, которые таким образом защищаются.

Нетрудно заметить, что большинство из перечисленных выше особенностей сводятся к тому, что агрессивный ребенок не может встать на позицию другого человека, посмотреть на ситуацию «другими глазами», наконец, воспринимать все явления так, как они преподносятся окружающими, а не через призму собственных иллюзий.

Апробация коррекционной программы была проведена Е.П. Кармановой. В экспериментальную группу были включены 7 мальчиков (дети 9-10-летнего возраста, имеющие высокие показатели по методике Hand-тест). Цикл состоял из 12 занятий по 40 минут, которые проводились 1 раз в неделю. Занятия были направлены на развитие эмоциональной сферы детей, их способности сопереживать, ставить себя на место другого, правильно, адекватно оценивать ситуацию общения.

Занятия выстраивались в логическую цепочку по принципу усложнения заданий и углубления смысла и возможностей упражнений. В начале они были достаточно простыми и вызывали непроизвольный интерес у детей. С продвижением к середине и концу курса задания усложнялись, поскольку и возможности группы постепенно расширялись по мере привыкания к психологу и «врабатывания», что само по себе позволяло давать более сложные упражнения, требующие внимательности, открытости и более конструктивных отношений в группе. Кроме того, начало курса (а часть упражнений и дальше) было посвящено выявлению и исправлению когнитивных искажений в восприятии невербальной экспрессии, расширению спектра возможных эмоциональных реакций. Постепенно в занятия включались упражнения, направленные непосредственно на развитие эмпатии, умения находить выход из фрустрирующей ситуации.

Исходя из поставленных задач курса, были подобраны упражнения, которые можно разделить на три группы:

1. Упражнения, направленные на релаксацию и снятие эмоционального напряжения («Техника черепахи», «Воздушные шарики», «Любимое место»). Они позволяют детям научиться снимать и нейтрализовывать напряжение и негативную энергию, расслабляться в ситуациях стресса, чтобы иметь возможность контролировать свою реакцию.

Многие дети не умеют вовремя контролировать и регулировать свои действия, и, оказываясь в стрессовой ситуации (обилие их в жизни школьника не подлежит сомнению и никем не оспаривается), постоянно мобилизуя свои силы, фиксируются на этом состоянии, не замечая уже, что находятся в постоянном напряжении, которое не позволяет адекватно оценивать свои и чужие действия и находить конструктивные решения. На этих занятиях дети учились замечать «зажатое» состояние, ощутив разницу между ним и расслаблением, которое позволяет, кроме того, свободнее «выплескивать», разряжать отрицательную энергию.

2. Упражнения, направленные на распознавание эмоциональных состояний («Рисование настроения», «Детали лица», «Актер», «Изобрази эмоцию»). Эти упражнения позволяют освоить навыки быстрого и адекватного «чтения» невербальной эмоциональной экспрессии, а также распознавания собственных состояний, что тоже помогает правильно оценить ситуацию и найти конструктивное решение.

3. Упражнения, направленные на поиск выхода из стрессовой ситуации (упражнения «Моя семья», «Фрустрационная ситуация», «Уверенные, неуверенные и агрессивные ответы»). Упражнения развивают способность поставить себя на место другого, посмотреть на

ситуацию «его глазами», вчувствоваться в его состояние, оценить ситуацию с разных точек зрения, «изолировать» эмоцию от процесса принятия решения.

Для того, чтобы определить эффективность коррекционной программы, кроме методики Hand-тест, нами был разработан опросник, который включал в себя 40 утверждений, касающихся поведения ребенка в различных ситуациях, где можно было проследить наличие эмпатии или агрессии. На каждого ребенка опросник заполнялся дважды (перед циклом коррекционных занятий и после) хорошо знавшими его людьми, условно названными нами «экспертами». Это были: учитель, психолог и один из родителей. Результаты заполнения опросника представлены на рис. 1 и 2.

Из представленных рисунков видно, что соотношение уровней эмпатии и агрессивности изменилось у детей в сторону повышения эмпатии и снижения агрессивности. Дети стали лучше понимать причины поведения других людей, их эмоциональные состояния, стали проявлять сочувствие и более адекватно реагировать на ситуацию. Они также стали прибегать к социально приемлемым способам разрядки накопленной агрессивной энергии.

Хотелось бы обратить внимание на следующий момент. На рисунках видно, что у двух мальчиков (Миша Б. и Витя Ш.) почти в 2 раза повысился уровень эмпатии, но при этом несколько увеличился показатель агрессивности. Это связано с тем, что у данных детей агрессивные действия внешне проявлялись довольно редко и были менее заметны окружающим, что и было отмечено при первичном заполнении опросника. Но результаты, полученные по методике Hand-тест до начала занятий, и наши наблюдения показали достаточно высокий уровень личностной дезадаптации, склонность к «уходу в себя» и к аутоагрессии. Поэтому мы решили включить этих мальчиков в экспериментальную группу. Повышение показателя агрессивности после проведения коррекционных занятий связано с тем, что дети научились вовремя снимать отрицательную энергию. Если раньше у них наблюдались редкие вспышки гнева, которые сопровождалась «неуправляемым» поведением, когда ребенок кричит, ломает предметы, то после занятий дети стали более открыто выражать свое недовольство, но не в драках и оскорблениях, а проговаривая обиды и претензии, а также стали использовать наработанные приемы для освобождения от негативных эмоций. Кроме того, у них установились дружеские отношения с одноклассниками.

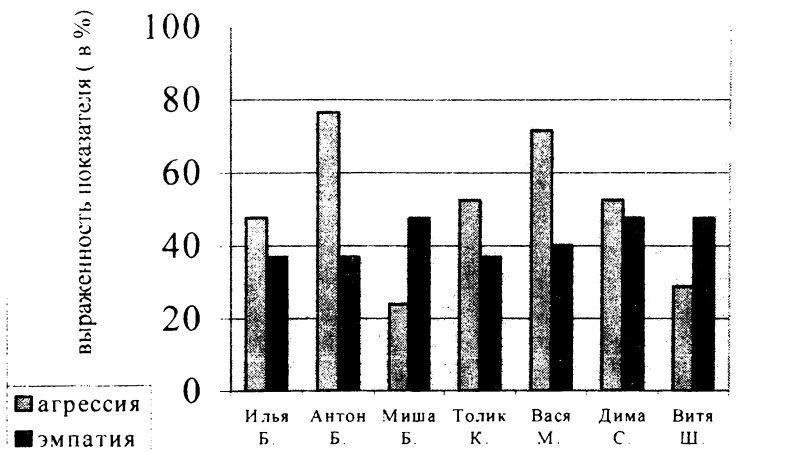


Рис.1. Соотношение агрессии и эмпатии перед началом коррекционных занятий

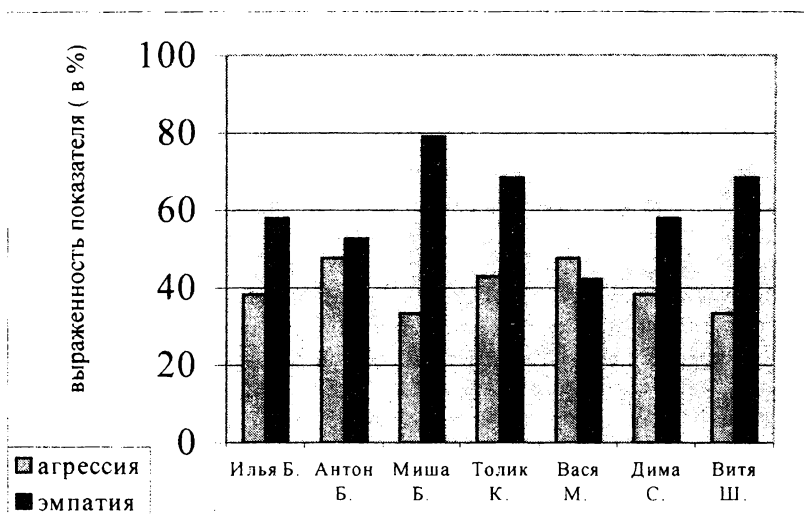


Рис.2. Соотношение агрессии и эмпатии после проведения коррекционной программы<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Количество выбранных утверждений опросника по каждому параметру представлено в процентах от общего количества утверждений опросника по каждому из них.

Дети, прошедшие данный курс, научились более точно выражать собственные эмоциональные состояния, распознавать эмоциональные состояния и намерения других людей и адекватно реагировать на их действия. У детей стала развиваться способность к децентрации, к смене собственной позиции, а также они обучились возможным и социально приемлемым способам разрядки накопленной агрессивной энергии, выражения своего отношения к определенным людям и событиям.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что развитие эмпатии действительно может повлиять на снижение агрессивных проявлений у детей.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бреслав П.М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. М., 1976.
2. *Бютнер К.* Жить с агрессивными детьми. М., 1991.
3. *Фурманов И.А.* Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск, 1996.

*Л.В. Оконечникова, О.В. Коурова*

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

В подростковый период на основе перехода от детской жизни к взрослой возникают следующие проблемы: выяснение прав взрослого и подростка в отношениях друг с другом, проблема равноправия, проблема определения личной свободы и определения своего места в жизненном пространстве, а как частные проблемы – отсутствие взаимопонимания со взрослыми, проблема взаимоотношений со своим кругом сверстников и т.д. При анализе подросткового возраста можно опираться на работы И.С. Кона, Л.В. Обуховой, Б.И. Хасана, Э.А. Орловой, Л.Б. Филонова, М.В. Розина и др. [1, 2, 3, 6, 7]. В работах Ф. Райса, Н.Н. Обозова [4, 5] показано, что межличностные отношения реализуются, раскрываются именно в общении. Общение и, следовательно, межличностные отношения меняются на протяжении всего подросткового возраста, поэтому целью данной работы стало исследование различий в межличностных отношениях между младшими и старшими подростками.

Данная цель определила следующие задачи:

- на основе анализа теоретических подходов к изучению межличностных отношений вообще и в частности межличностных